WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1934-5 — N 5
WARSZAWA

POWSTAWANIE CZYNNOŚCI

Czynność żywej komórki i złożonego ustroju stanowi o ich życiu. W pojęciu życia mieści się każda czynność fizjologiczna, ruchowa, psychiczna z ich najwyższym wyrazem działaniem ludzkiem.

Czynność jest pomostem między kształtem żywej materji, a środowiskiem, w którem twór organiczny powstaje i trwa, aż do końca swego cyklu osobniczego, a nie może powstać inaczej, jak przez współdziałanie tajemniczych sił ustroju oraz warunków i bodźców znajdujących się w otaczającem ten ustrój środowisku. Musi tu nastąpić przystosowanie się kształtu i czynności wzajemne, a także obu do środowiska. To uzgadnianie kształtu, czynności i środowiska, wzajemne oddziaływanie, — jest istotnem w pojęciu życia.

Nawet atom posiada w sobie tajemniczą moc, która każe mu z jednej strony odgraniczać się od atomów, zachowywać swą niezależność — a z drugiej strony w pewnych sprzyjających warunkach łączyć się z innemi atomami, by tworzyć z niemi nowe związki chemiczne, występujące w swoistych postaciach. Atoli różnica istotna między ciałem nieorganicznym a tworem organicznym polega na czynności podstawowej — przemianie materji w komórce czy tkance żywej. Alfred Adler (1933) uważa, że wyraz „ż y c i e” zawiera znaczenie dostosowywania się tego, co żyje, do warunków środowiskowych. Pomyślniej sytuowane twory osiągają w drodze dziedziczności, a poczęści w życiu osobniczem przystosowanie do warunków otoczenia, co oznacza zdolność do życia. Wszystko co żyje, musiało przejść przez próby wytrzymałości; co nie jest zdolne przystosować się — ginie. Zdolność ciała do konstytucjonalnego przystosowania swego kształtu i czynności w ciągu długich pokoleń, oraz do doraźnego bronienia się zapomocą stosownych czynności fizjologicznych nazwano „mądrością” ciała, które potrafi uciekać się do odruchów czynnościowych celowych z punktu widzenia parowania niebezpieczeństwa. Szerzej mowa o tem była

w rozdziale p. t. „Ciało nikczemne". Z tego punktu widzenia rozwój czynnościowy (tak samo zresztą jak rozwój budowy cielesnej) jest osobniczym przystosowywaniem do warunków bytu, albo (co na jedno wychodzi) zdążaniem do tej pełni sił żywotnych, jaka jest osiągalna w wieku zupełnej dojrzałości. Ponieważ zupełne, idealne przystosowanie si ę do życia, jako oznaczające całkowitą równowagę sił ustroju i potęgi świata zewnętrznego, nie wydaje się możliwem do osiągnięcia — musiała, jak mówi Adler, rozwinąć się i ta zdolność żywej tkanki, którą nazywamy instynktem, rozumem, duchem — wogóle psychizmem.

Inteligencja zwierzęcia i człowieka uzupełnia brakujące mu przystosowanie się do życia i pozwala na wybór środków pomocniczych, ułatwiających pozostanie przy życiu. Mimo, że rozum ludzki odbiegł daleko od instynktów świata zwierzęcego, psychogenetycznie rzecz ujmując, tak instynkt jak rozum zdają się wywodzić z tej samej kolebki: to co żyje trzyma się życia różnemi środkami prostszemi i bardziej złożonemi (procesy i reakcje fizjologiczne, ruch — działanie).

Psychizm, dopomagając ciału do znoszenia trudności i niebezpieczeństw życiowych, nieuchronnie prowadzi do uspołecznienia, do skupiania się jednostek, które w ten sposób sumują swe siły, a także do ciągłości w przekazywaniu z pokolenia w pokolenie największych wartości ludzkich — bo dorobku kultury, czyli prowadzi do uchronienia tych dóbr od zagłady z chwilą śmierci jednostki twórczej.

Adler mówi, że być człowiekiem, to znaczy mieć poczucie za małej wartości biologicznej (Minderwertiggeits-Gefühl), w stosunku do wymagań życia, ale też jednocześnie odczuwać zdolność i potrzebę doskonalenia posiadanych zadatków. Im silniejsze te poczucia, tem mocniejszy endogenny bodziec do rozwoju, tem silniejsze dążenie do bodźców heterogennych, tem żywsza radość życia, uczuciowość passywna (wrażliwość) i aktywna (wola).

Dla psychizmu najbliższem otoczeniem jest ciało, to też ono jest pierwszem źródłem doznań i poczuć, wpływających na formowanie się usposobienia duchowego. Dziecko już w pierwszych swoich ruchach przeżywa wartość swoich urządzeń cielesnych, pomimo, że tego sobie jeszcze nie uświadamia ,ale tu już tworzą się obrazy pamięciowe — korzenie przyszłego ustosunkowania się do otoczenia, tu zaczyna się indywidualny „styl życiowy", który być może w przyszłości znajdzie się w kolizji z nawarstwieniami pojęciowemi. Przykładem tego będzie człowiek wysokiej kultury i poczucia obowiązku, który w chwili niebezpieczeństwa dla życia nie ucieka, przeciwnie idzie naprzód, choć

drży, doznaje bicia serca, zwycięsko walczy ze strachem. Mówią, że Wielki Kondeusz podczas bitwy mruczał pod nosem do siebie samego: „ha, drżysz! zadrżałbyś ty jeszcze lepiej, gdybyś wiedział, dokąd to ja cię za chwilę poprowadzę"!...

Każda czynność świadoma a nawet częściowo odruchy biorą zabarwienie od temperamentu wykonawcy; temperament oznacza konstytucjonalne nastawienie czynności. Krakowski profesor, Józef Majer, w rozprawie „O różnicy osobniczej — przyczynek do nauki o temperamentach i konstytucjach", ogłoszonej w Roczniku Wydziału Lekarskiego (w Krakowie) w r. 1838 mówi, że różnica w zachowaniu się i postępowaniu ludzi (co nazywamy charakterem) polega na „udoli" — niejednakowej u wszystkich, czyli na różnem „umiarkowaniu życia w osobach".

Działalność powstaje z dwóch elementów: utworu materjalnego, czyli z ciała; usiłu czyli „stopnia natężenia życia w osobach". Usił odpowiada obecnemu pojęciu temperamentu, konstytucjonalnemu nastawieniu charakteru, a udola będzie zawierać usił wyćwiczony, zaopatrzony w automatyzmy i hamulce nabyte.

Majer podaje schemat elementów, z których podług niego powstają różne temperamenty. Czyni to dla strony materjalnej czyli cielesnej i dla strony czynnościowej [1]).

Ten sam podział temperamentów inni opierali na szybkości reagowania na podniety, na siłę reakcji, oraz na czasie jej trwania. Pomimo, że powyższe poglądy są już stare, jednak i dzisiaj za cechy charakteru uważa się sposób odczuwania, myślenia i chcenia oraz specyficzne powiązanie powyższych trzech dziedzin życia psychicznego w danym typie temperamentu.

Według prof. Baleya: Temperament to są te właściwości psychiczne, które jakby najbardziej są związane z ciałem; tempo psychiczne, żywość, szybkość reakcji; także zalicza się tu łatwość reagowania na pewne podniety. Jednem słowem wszystko, co tkwi w ciele człowieka. Tu jest miejsce dla teorji hormonalnej temperamentów. Charakter zaś jest to co się stale objawia w czynach, postępowaniu danego człowieka; pewna prawidłowość, regularność w jego zachowaniu się. Innemi słowy temperament — to nasz charakter widziany od wewnątrz ustroju. Ustrój — to nasz temperament widziany od zewnątrz przez pryzmat charakteru.

---

[1]) Schematyczny rysunek zostanie podany w następnym zeszycie, gdyż w ostatniej chwili oryginał i klisza zostały wypadkowo uszkodzone. (Redakcja).

Temperament jest charakterem zaczątkowym, konstytucjonalnym. Charakter rozwinięty jednak zawiera już w sobie wpływy inteligencji, wdrożenia, przyzwyczajenia i automatyzację jej stosunku do odruchów temperamentu.

Jeżeli mamy uważać konstytucję psychofizyczną za coś nienaruszalnego w życiu osobniczem, to rzeczywiście ocena wpływów wychowawczych na temperament musiałaby wypaść ujemnie. Ponieważ jednak w „charakterze" wyraża się inteligencja z jej przytłumiającym, użytkującym, wybierającym stosunkiem do kompleksu zwanego charakterem, wychowywanie charakteru okazuje się możliwem.

Z ogólnych rozważań o czynnościach człowieka wynika:

1. Każdy osobnik odczuwa potrzebę wykonywania czynności zewnętrznych.
2. Potrzeba czynności (w najprostszym przypadku ruchowych) jest różna u różnych osobników i na różnych stopniach wieku i rozwoju. Konstycjonalnie dzielą się osobniki na typy czynne i passywne (nieruchliwe).
3. Wykształcalność czynnościowa jest rozmaita, a tło jej jest również konstytucjonalne (uzdolnienia ruchowe).
4. Wynik ostateczny sprawności czynnościowej jest w dużym stopniu przesądzony przez uzdolnienia konstytucjonalne.

W dalszym ciągu ograniczymy się do rozpatrywania rozwoju czynności ruchowych, które na podstawie wrodzonych zdolności doprowadzają nas do pewnej ogólnej sprawności ruchowej i do sprawności w specjalnych formach ruchu: w działaniach zabawowych, sportowych, gimnastycznych, w pracach ręcznych, czyli w takich czynnościach, których używa się dla celów wychowania fizycznego. Oczywiście w dużym stopniu odnosić się to będzie także do zajęć i prac zawodowych i zarobkowych fizycznych.

Za czynniki autoedukacyjne niezamierzone poczytujemy naturalne skłonności powstające w ustroju do zabawy ruchowej, do współzawodnictwa i przedsiębrania wypraw na łono natury, a także samorzutnie powstającą chęć udoskonalenia wyniku czynności już jako tako opanowanej.

Wyodrębniamy autoedukację zamierzoną dla tych przypadków, gdzie człowiek mały, młody, a tem bardziej dorosły stwarza sam sobie pewien ideał (np. tężyzny żołnierskiej) i świadomie dąży do tego ideału. Podobnie heteroedukację (czyli wpływy wychowawcze od zewnątrz) musimy podzielić na niezamierzoną i zamierzoną, odnosząc do pierwszej te wpływy środowiskowe, które są nieobliczalne co do ich war-

tości pedagogicznej ,mimo iż w zasadzie skłaniają rozwijający się ustrój do przystosowania się tyleż do czynników natury, co do przejawów psychicznych otoczenia ludzkiego. (Prasa, koledzy, przypadkowe spotkania, wrażenia i t. p.).

Ostatnią grupę czynników przystosowujących stanowi heteroedukacja zamierzona, reprezentowana przez pedagogów, rodziców, szkołę, kościół, wojsko, stowarzyszenia kulturalne i oświatowe, których celem jest dostosować wychowanka do wyznawanych ideałów. Zamierzenia wychowawcze cechuje świadomość celów, wybór środków, metoda ich stosowania.

W. OSMOLSKI

METODYKA HARCÓW

(C. d.)

WĘZŁY.

Po traktowaniu szczegółowych dziedzin harców, jak zwiady i gry polowe — wracać do węzłów — może jest niemetodycznie. Był jednak cel w tej kolejności ujęcia przedmiotu: węzły są krytykowaną — najbardziej może w Polsce — częścią materjału ćwiczeń skautowych, jako „nie mające zastosowania", „nudne". A jednak węzły są podstawowym elementem ćwiczeń harcerskich bardzo wysokiej klasy: pionierki i bardzo ważnym elementem również wysokiej klasy ćwiczeń, żeglarstwa, w którem harcerstwo przoduje. Może właśnie dzięki popularności żeglarstwa i coraz większemu zrozumieniu w społeczeństwie spraw morza — i na skromne węzły padnie odblask zainteresowania. Pozatem sporo z tej gałęzi „małych harców" można przerobić w zimie, w izbie — przybywa więc i „kalendarzowy" argument za traktowaniem jej teraz.

Nieraz życie zależy od dobrego zawiązania węzła, mówi Baden-Powell.

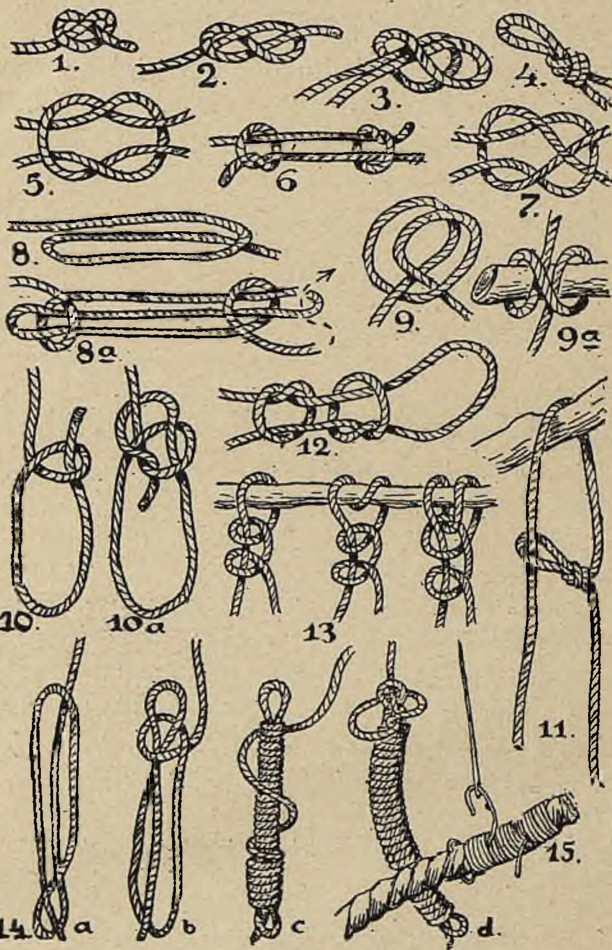
I. Cel nauki węzłów jest: 1) wychowawczy — wiązanie węzłów uczy skupiać uwagę, wyrabia zręczność palców, cierpliwość, dokładność; 2) praktyczny — zastosowanie w życiu codziennem, w pionierce, żeglarstwie. Ze względu na wychowawcze i praktyczne wartości wiązania węzłów, wprowadzono je w Ameryce do programu nauki szkolnej [1]). Skauting amerykański w programie prób wymaga umiejętności 9 określonych węzłów. Zaleca do uczenia się

---

[1]) Pisze o tem Omer Buyse (czyt Böz) w książce Méthodes Americaines d'Education générale et technique. Paris 1913, H. Dunot et E. Pinat.

innych jeszcze, angielski 8, harcerstwo nasze 7 i pakowania małego przedmiotu.

II. Najważniejsze węzły przedstawia tablica.



Objaśnienie rysunków.

1. 2. **Węzły zwykłe**, robione na końcu liny, aby się nie wywlokła („2" nazywają marynarze „ósemką").

3. **Kluczka zaciągająca się.**

4. **Kluczka nie zaciągająca się**, wiązana na końcu liny przy robieniu pętelki.

5. **Łącznik płaski,** do łączenia dwóch lin równej grubości; najpowszechniej używamy, nigdy nie rozluźnia się, ani nie zaciska. Stosowany przy bandażowaniu.

6. **Łącznik rybacki,** do wiązania dwuch cienkich linek, nitek i t. p., używany w rybołóstwie; nigdy nie rozluźnia się sam, a jest łatwy do rozwiązania: wystarczy pociągnąć za krótsze końce.

7. **Łącznik tkacki,** do połączenia z sobą dwuch lin.

8. 8-a **Skrót.** Harcerz niechętnie ucina linę. Chcąc ją skrócić, zbiera się ją o długość, o jaką chcemy skrócić, a następnie końce wkłada do pętli, jak na rysunku 8-a.

9. 9-a **Ósemka pionierska,** wiąże się ją w rękach i nakłada na belkę lub zawiązuje wprost na belce, gałęzi i t. p.; zupełnie pewna nawet przy znacznem obciążeniu; służy do przymocowywania belek i słupów.

10. 10-a **Węzeł tatrzański skrajny; w. ratowniczy,** służy do spuszczania ludzi z okien, okrętów, skał, przy rzucaniu liny tonącemu, również dla dwu skrajnych taterników przy ubezpieczaniu się liną. Raz zaciśnięty, już się nie zaciąga, dlatego używany do robienia pętlicy na piersiach osób ratowanych. W tenże sposób należy ćwiczyć się w wiązaniu go.

11. **Węzeł więzienny,** do spuszczania się z wysokości, daje możność po zejściu po linie — ściągnięcia jej na dół.

12. **Węzeł tatrzański średni, w. sklepowy,** stosowany dla idącego w środku taternika, przy ubezpieczaniu liną we trójkę. Na jednym z końców liny robi się jedno oczko, następnie przez to oczko przewleka się drugi koniec liny i tym końcem robi się takie same oczko. Jeżeli teraz pociągnąć, to lina zsunie się, dopóki oba oczka się nie zetkną i następnie pętlica już się nie zaciśnie.

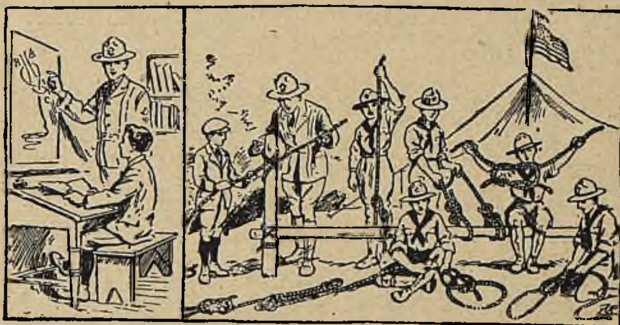
13. **Węzły pionierskie;** środkowy nazywają żeglarze c u m o w y m służy im do cumowania, t. j. przywiązywania statku do pomostu, pala; prawy skrajny to ż e g l a r s k i, uniwersalny, gdy chodzi o zamocowanie liny, po jej naciągnięciu, w ten sposób, by się nie zluzowała, łatwy do rozwiązania.

14. a. b. c. **Sposoby zwijania liny,** do noszenia jej.

15. **Zakończenie liny,** zabezpiecza od strzępienia się końców.

Metody uczenia węzłów. Należy przedewszystkiem podkreślić, że przy nauce węzłów szczególnie ważne jest pamiętanie o zasadach: uczenia się przez czyn i utrwalania zdobytej umiejętności przez powtarzanie. Dopiero, gdy się dojdzie do takiej wprawy w wiązaniu węzła, że umie

się go zrobić po ciemku, bez zastanowienia, dzięki zautomatyzowaniu ruchów — umie się go naprawdę. Ale i wtedy bez ćwiczenia umiejętność tę traci się. Może w tem, że mało kto naprawdę nauczył się węzłów tak, by je móc stosować, leży najważniejsza przyczyna uważania ich za nudne i zbyteczne. Rysunek z amerykańskiego podręcznika, przeciwstawia metodzie „gadaniowej" (z lewej strony), metodę skautową uczenia węzłów.



Chłopcy muszą zrozumieć użytek każdego węzła, którego się uczą. Każdy chłopiec powinien mieć kawałek liny ok. 1 m długości, grubości ok. $^1/_2$ cm. Jest rzeczą istotną, aby wiązania węzłów uczyć na linach, a nie na cienkich sznurkach. Dobrze jest liny służące do uczenia węzłów zabarwić, każdą inaczej, np. przez kąpiel w odpowiedniej farbie. Wtedy odrazu widać, jak w węźle liny powinny zachodzić za siebie.

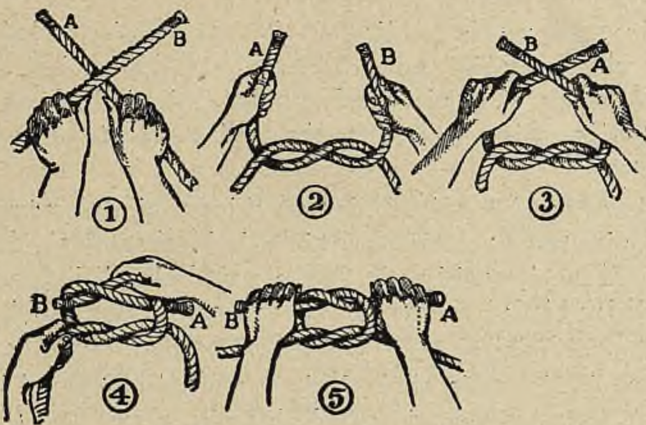
1. Instruktor wykaże najpierw praktyczną wartość umiejętności wiązania i stosowania właściwych węzłów. Niech zażąda od któregoś chłopca, by zrobił lasso. Zapewne chłopiec nie potrafi użyć właściwego węzła. Pokaż mu wtedy tatrzański skrajny i zwróć uwagę, jak dobrze służy do zrobienia pętli. Niech inny chłopiec związe dwa końce liny, zapewne wypadnie mu węzeł „babski". Zademonstruj i objaśnij węzeł płaski.

Wyjaśnij zalety dobrego węzła:

Dobry węzeł łatwo się zawiązuje, trzyma pod wszelkiem obciążeniem, jakie dopuszcza wytrzymałość liny, daje się łatwo rozwiązać w razie potrzeby. Zły węzeł to taki, który ześlizguje się przy silnem pociągnięciu lub zaciągający się tak mocno, że go nie sposób rozsupłać.
Tem się różni „węzeł" od „supła" („guza").

2. Następnym krokiem może być zabezpieczenie końców liny przez samych chłopców; można to jednak także nieco odłożyć, ponieważ wymaga dość dużo czasu i może źle wpłynąć na zainteresowanie.

3. Pokazuj węzły kolejno, wyjaśniając każdy ruch, a chłopcy niech naśladują twe ruchy, krok po kroku. Np. węzeł płaski:



1. Weź jeden koniec liny do prawej, drugi do lewej ręki. Skrzyżuj je tak, by lewy (B) leżał na prawym (A). 2. Przekręć lewy (B) pod prawy (A). 3. Skrzyżuj znów B na A i 4. przekręć, wreszcie 5. zaciągnij — masz węzeł płaski. (Jeżeli w pozycji 3. położyć odwrotnie A na B, powstanie zły węzeł babski, bardzo trudny do rozplątania).
Niech chłopcy zawiążą ten węzeł kilka razy, wołając, gdy skończony: „węzeł płaski gotów". Przejdź potem do następnego węzła.
Jeżeli któryś chłopiec uczy się szczególnie powoli lub nie może pojąć nowego węzła, gdy inni już go opanowują, wyłącz go i poleć któremuś ze sprawnych nauczyć go oddzielnie.

4. Wprowadź element współzawodnictwa, gdy już wszyscy chłopcy umieją dany węzeł. Kto potrafi zawiązać najszybciej? A trzymając ręce poza sobą? A z zamkniętemi oczyma?

5. Podziel chłopców w grupy po 4. Która grupa zwiąże najszybciej swe kawałki w jedną długą linę, używając węzła płaskiego, rybackiego i t. d.

6. Niech chłopcy ćwiczą się w wiązaniu ósemek, najpierw wzajemnie sobie na rękach, potem na drążkach lub belkach z niedostępnemi końcami.

7. Sprawdź, czy każdy chłopiec zna nazwę i użytek każdego węzła wymaganego, czy potrafi poznać i nazwać węzeł zawiązany.

8. Udramatyzuj wiązanie węzłów. Niech chłopcy robią lassa do łapania „złodziei", niech zastępy współzawodniczą w wiązaniu części liny i rzucaniu jej „osobie tonącej", niech obmyślą humorystyczne „kawałki" z węzłami „babskiemi", zasupłanemi, niech zrobią drabinkę linową dla ucieczki z palącego się domu i t. d.

9. Niech zastępy zrobią „tablice węzłów", t. j. tablice na których przymocują modele węzłów, sporządzone z liny (dobrze jest używać do tego lin różnej barwy, lepiej wtedy uplastycznia się budowa węzłów). Każdy chłopiec może zrobić małą taką tablicę najważniejszych węzłów, na sznurkach.

10. Konkurs węzłów (między dwoma chłopcami, dwoma zastępami). Jeden chłopiec trzyma poziomo drążek (laskę skautową), drugi wiąże na niej wskazane ósemki i pętle. Można: a) dyskwalifikować każdego, kto zrobi jeden błąd; b) liczyć punkty za węzły dobrze zrobione.

11. Konkurs z lassem. Liny 3-metrowe. Zastępy tak ustawione, że chłopcy-przeciwnicy stoją obok siebie w pewnej odległości i łowią się na lassa. Wolno uchylać się przed liną, ale prawa stopa musi stać w miejscu. Chłopiec złowiony wychodzi z gry.

12. Kto potrafi związać największą ilość węzłów na linie danej długości i grubości.

13. Notuj rekordowe czasy wiązania poszczególnych węzłów. Urządź konkursy na związanie największej ilości węzłów w określonym czasie.

14. Urządź konkurs: kto zawiąże w najkrótszym czasie wszystkie węzły, których uczyłeś, — na jednej linie lub na kawałkach.

15. Urządź „przepytywankę" konkursową na temat użytku węzłów.

ZASTOSOWANIE.

16. Na wycieczce i w obozie wskaż użytek różnych węzłów przy pakowaniu sprzętu, rozstawianiu namiotów, przywiązywaniu łódek, budowie mostów i t. d.

17. Wybudujcie wieżę sygnalizacyjną nie używając gwoździ, lecz tylko lin.

ŹRÓDŁA I POMOCE.

Handbook for Scoutmasters, Boy Scouts of America 1924.
Handbook for Boys, B. Sc. of Am. 1928.
H. Glass — Książeczka harcerza. Warszawa 1921 (klisza).

St. Sedlaczek — Drogowskaz harcerski. Warszawa 1934.
J. Kuczyński — Roboty linowo-żaglowe. Warszawa 1933.
St. Sedlaczek — Przeglądy i pokazy harcerskie. Musztra harcerska. Poznań 1931. (Zastosowanie węzłów w budowie mostów, budowa wieżyczki sygnalizacyjnej).
E. Grodecka, J. Zwolakowska i in. — Ćwiczenia i gry (szereg ciekawych gier zaprawiających w wiązaniu węzłów).

ST. SEDLACZEK.

SPORT A SZKOŁA

W dyskusji, jaka się już od roku zgórą toczy około zagadnienia usportowienia szkoły, najrzadziej zabierają głos władze szkolne. Jest to usprawiedliwione o tyle, że najczęściej dyskusja ta prowadzona jest na takim poziomie, na jakim powaga Ministerstwa Oświecenia Publicznego nie pozwala odpowiadać. Dlatego też pomijam te wszystkie głosy brukowej prasy sportowej, które nie wahają się czynić władze oświatowe odpowiedzialnemi za... np. przegraną w piłce nożnej z reprezentacją Niemiec. Tego rodzaju zarzuty nie zasługują nawet na jakąkolwiek uwagę, a cóż dopiero na odpowiedź.
Od czasu do czasu jednak pojawiają się i poważne głosy zasłużonych działaczy sportowych, nie wahające się obwiniać szkołę polską o zabijanie sportu. Z poważnemi głosami władze szkolne liczyć się muszą i muszą na nie odpowiadać pod grozą utrwalania się w zapalnych głowach młodzieży pojęcia o słuszności stawianych władzom zarzutów. I tak brukowa prasa sportowa, która w dziesiątkach tysięcy egzemplarzy dociera do rąk młodzieży, przynosi dużo szkody wychowaniu tej młodzieży, a jeżeli jeszcze i poważne głosy w poważnych dziennikach będą pomijane milczeniem, to jasne jest, że młodzież szkolna skłonna będzie komentować to, jako przyznanie się do winy, przynajmniej w pewnym stopniu. Na przeciwdziałanie temu ze strony nauczycieli nie można bardzo liczyć, gdyż część nauczycieli w głębi ducha solidaryzuje się z zarzutami stawianemi przez władze sportowe.
Zatem w poważnej dyskusji na temat usportowienia szkoły, udziału młodzieży szkolnej w zawodach sprtowych, organizowanych przez władze sportowe, i wreszcie uczestnictwa młodzieży w klubach sportowych pozaszkolnych, nie może zabraknąć głosu władz szkolnych.
Zanim jednak władze szkolne zabiorą zdecydowanie głos w tych sprawach i zanim ostatecznie zadecydują o kierunku pracy sportowej w szkole, należy sobie wyraźnie odpowiedzieć na pytanie, w jakim kierunku rzeczywiście praca ta winna się rozwijać. W chwili obecnej

w stosunku szkoły do sportu kryje się poważna niekonsekwencja, która musi być zdecydowanie usunięta, jeżeli mamy wystąpić nazewnątrz z jakimś zdecydowanym programem. Idzie mi tu o rozgraniczenie sportu wychowawczego, rozrywkowego i zdrowotnego z jednej, a sportu zawodniczego z drugiej strony. Teoretycznie szkoła nie dopuszcza sportu zawodniczego, uprawiając tylko sporty o pozostałych przymiotnikach. Jednak tylko teoretycznie. W rzeczywistości bowiem zarówno szkoły same, jak i coraz liczniejsze organizacje, zdobywające sobie prawo obywatelstwa na ich terenie, poczynają organizować najrozmaitsze zawody, czasami stojące bardzo nisko, a czasami organizacyjnie i liczebnie stojące na poziomie wcale nieprzeciętnych mistrzostw. Otwarcie zatem musimy stwierdzić, że szkoła absolutnie nie oddzieliła sportu zawodniczego od wszystkich innych rodzajów sportu, ale i owszem, kultywuje go na równi, a kto wie czy nie wyżej nawet, aniżeli inne rodzaje sportu.

Kultywując jednak sport zawodniczy w szeregach młodzieży szkolnej, szkoła stawia temu sportowi tamę, w postaci zakazu startowania w rozmaitych mistrzostwach, przyczem tama ta jest wzmocniona także i przez związki sportowe, które najlepszych nawet wyników młodzieży szkolnej nie uznają za mistrzostwa, gdyż młodzież szkolna nie należy do szeregu zrzeszonych sportowców. Tu właśnie tkwi owa niekonsekwencja, bo jeżeli młodzieniec jest wychowany w atmosferze zawodniczenia, jeżeli zawody klasowe, międzyklasowe, międzyszkolne i różnych organizacyj są dla niego dostępne, przytem jest on całkowicie zdrów, robi w nauce postępy, sprawuje się w szkole dobrze, a jego wyniki stoją niejednokrotnie wyżej, aniżeli mistrzostwa okręgowe, ba nawet nieraz i mistrzostwa Polski, to zupełnie nie widzę racji, dla której mielibyśmy nie dopuszczać go do udziału w mistrzostwach okręgu, Polski, a może i świata, jeżeli tak będzie wypadało z jego wyników. Musimy się wyraźnie zdecydować, czy nie chcemy dopuszczać młodzieży do zawodów; w takim razie nie organizujmy żadnych zawodów, nawet międzyklasowych, aby nie rozpalać niepotrzebnie instynktu emulacyjnego. Dla celów wychowywania tego instynktu, gdybyśmy chcieli stanąć na takim stanowisku, wystarczą nam rozgrywki wewnątrz klasy. Jeżeli jednak rozbudzamy współzawodnictwo, jeżeli organizujemy co roku całe dziesiątki różnych zawodów, to bądźmy konsekwentni i, jeżeli odpowiednio usprawnimy naszą młodzież, nie brońmy jej startować nawet w mistrzostwach świata.

To jedna strona medalu. Jest jeszcze i druga, niemniej niewyraźna i przykra. Władze państwowe mistrzów Polski, a zwłaszcza mistrzów

świata stawiają na niezmiernie wysokim piedestale służby patrjotycznej. Przecież z Kusocińskiego, Wajsówny, czy Walasiewiczówny robi się bohaterów sprawy. Przecież wypisuje się nawet w poważnych czasopismach, że jeden Kusociński dla sprawy Polskiej uczynił więcej, aniżeli pięciu ambasadorów. Nie myślę polemizować z temi twierdzeniami, ale jeżeli tak się pisze, to nie możemy się potem dziwić, że chłopak, który w biegu na 5 km ma czas gorszy od Kusocińskiego tylko o... 1 minutę, marzy o tem, aby się z nim spotkać na bieżni, wierząc mocno, że przy „mistrzu" wyciągnie tę brakującą mu minutę. A choćby nawet nie wyciągnął, to przecież sam fakt, że biegł z „mistrzem" już jego czoło opromienia „aureolą bohaterstwa", przynajmniej w jego własnem i w jego najbliższych mniemaniu. Ponieważ zaś propagandowe zawody z udziałem mistrzów są organizowane dość rzadko, a w mistrzostwach niestowarzyszony nie może brać udziału, przeto młodzież zapełnia kluby sportowe pod przybranemi nazwiskami, aby przynajmniej raz spotkać się na bieżni z mistrzem, aby zobaczyć z bliska Walasiewiczównę. Kiedy siedem lat temu próbowałem w Białymstoku realizować myśli, które dzisiaj dopiero wygłaszam, kiedy zorganizowałem tam międzyszkolne koło sportowe z uczniów i uczennic szkół średnich i kiedy po pierwszych mistrzostwach prawie wszystkie tytuły mistrzów okręgu znalazły się w rękach młodzieży szkolnej, a przybyły na zawody delegat Z. Z. p. W. Foryś do dnia dzisiejszego nie może bez wyrażenia szczerego uznania o tych zawodach mówić, — największą atrakcją było dla wszystkich członków i członkiń koła sportowego to, że jako trener Polskiego Związku Lekkoatletycznego przybył do Białegostoku mistrz Polski, Cejzik. Nawet światowa sława ówczesna, szwed Norling, który także był w Białymstoku, nie stanowił takiej atrakcji, jak polak, ale „mistrz" Cejzik.

Otaczamy nimbem czoła wszelakich mistrzów, nie dziwmy się więc, że młodzież stawia ich jeszcze wyżej. Z tem należy się bezwzględnie liczyć i w przyszłej organizacji sportu szkolnego ten moment musi być poważnie wzięty pod uwagę.

Tak się przedstawia sprawa sportu w szkole, jeżeli patrzymy na nią przez pryzmat stosunku do sportu pozaszkolnego. W samej zaś szkole przy dzisiejszym stanie rzeczy: wykształceniu wychowawców fizycznych, urządzeniach szkolnych, zaopatrzeniu szkół w przybory, wreszcie przy wprowadzeniu nowego programu ćwiczeń cielesnych wydawać się może, że młodzież powinna mieć dostateczną ilość sportu, powinna „wyładować się" w tym sporcie i nie powinna szukać go poza szkołą. Istotnie tak jest. W obecnej chwili ucieczek do klubów sporto-

wych jest już znacznie mniej, aniżeli było dawniej. Prawdopodobnie stan ten zmieniałby się stale na bardziej zadawalający, prawdopodobnie niedługim jest czas, gdy zupełnie nie będziemy się mogli uskarżać na tę ucieczkę, — ale napewno tem mocniej kluby będą się skarżyły na małe usportowienie szkoły, bo młodzież nie przyzwyczajona do życia sportowego w klubowem jego rozumieniu, nie przywykła do walki o punkty i tytuły, nawet i po ukończeniu szkoły nie będzie szła do klubów sportowych, a te podobno bez dopływu narybku ze szkoły nie mogą istnieć. Wydaje mi się, że to jest właściwym powodem alarmu, jaki podniosły władze sportowe. Trzeba byłoby więc jak najprędzej zadecydować, czy rzeczywiście cała organizacja sportowa bez narybku ze szkół nie może istnieć, a jeżeli tak jest i władzom państwowym bardzo zależy na utrzymaniu dzisiejszego kierunku pracy sportowej z systemem mistrzostw, wtedy należy natychmiast zorganizować ten sam system pracy sportowej w szkole i doprowadzając młodzież do najwyższego poziomu usprawnienia, umożliwić jej jednocześnie startowanie we wszelkiego rodzaju zawodach aż do mistrzowstw świata włącznie. Nie chciałbym, aby to wyglądało na chełpliwość, ale śmiem przypuścić, że po kilku latach takiej pracy wszystkie mistrzostwa Polski znalazłyby się niechybnie w rękach młodzieży szkolnej, a co najwyżej część tylko byłaby w rękach Akademickich Związków Sportowych, które należy traktować, jako dalszy ciąg pracy szkolnej.

Zrealizowaniu takiej organizacji w chwili obecnej zdecydowanie będą przeszkadzały tylko dwie okoliczności, a mianowicie grupy do ćwiczeń sportowych w ilości do 90 osób, oraz to, że niestowarzyszona w związkach sportowych młodzież szkolna nie ma prawa startować w zawodach o mistrzostwo. Obie te okoliczności mogą być zmienione, jeżeli władze państwowe uznają taki sposób pracy za rzeczywiście pożyteczny i pożądany.

Aby zrealizować pracę sportową młodzieży szkolnej w kierunku poparcia sportu zawodniczego, należałoby znacznie wzmóc i ożywić działalność szkolnych kółek sportowych, należałoby im nadać jednolity kierunek i działać na podniesienie zawodnictwa sportowego między niemi. Wydaje mi się konieczne zorganizowanie szkolnych i międzyszkolnych kół sportowych danego okręgu szkolnego w okręgowy związek szkolnych kół sportowych; zkolei związki okręgowe musiałyby zrzeszać się w Centralę szkolnych kół sportowych, którą musiałoby bezpośrednio kierować Ministerstwo. Centrala szkolnych kół sportowych musiałaby w Związku Związków Sportowych uzyskać prawa analogiczne do praw Centrali A. Z. S.-ów. Regulaminy szkolnych kół

sportowych, oprócz ramowych przepisów, regulujących życie wewnętrzne i organizację, musiałyby zawierać wyraźne przepisy co do uprawnień poszczególnych komórek organizacyjnych. Schematycznie wyobrażam sobie tę rzecz w sposób następujący. Młodzież danej szkoły, która ma odpowiedni wiek, dobrze się uczy i sprawuje w szkole, a która jest zakwalifikowana przez lekarza szkolnego, jako zdrowa bez żadnych zastrzeżeń, tworzy szkolne kółko sportowe, ma prawo nosić odpowiednie tarcze na ubrankach sportowych, przyczem koła jednego okręgu szkolnego noszą tarcze jednej barwy, z literami S. K. S. (Szkolne kółko sportowe). Szkolne kółko sportowe, którego wszyscy członkowie uzyskają pewne minima, jest przejęte do Okręgowego Związku szkolnych kół sportowych i członkowie takiego koła uzyskują prawo noszenia liter: O. S. K. S. (Okręg szkolnych kół sportowych), przyczem barwa tarczy wskazuje, jaki to mianowicie okręg. Koła należące do Okręgowego Związku S. K. S. co roku urządzają mistrzostwa w rozmaitych gałęziach sportu o tytuł mistrza okręgu. Regulaminy tych zawodów musiałyby być tak opracowane, aby młodzież rozwijała się możliwie wszechstronnie, a tytuły mistrzów przypadały kołom naprawdę najbardziej w pracy zaawansowanym. Zawody takie odbywałyby się co roku, a wynikiem ich byłby tytuł mistrza z uzewnętrznieniem tego przez jakieś obramowanie tarczy. Pozatem, koła zyskujące mistrzostwa w okręgach rozgrywałyby również raz do roku mistrzowstwa Polski. Wynikiem uzyskania mistrzostwa Polski przez dane koło sportowe byłoby przyjęcie go do Centrali szkolnych kół sportowych i przyznanie na pewien czas, np. lat trzech prawa używania na tarczach liter: C. S. K. S. (Centrala Szkolnych Kół Sportowych).

W ramach więc własnej organizacji każdy członek szkolnego kółka sportowego miałby możność uzyskiwania tytułu Mistrza Polski w danej gałęzi sportu. Jeżeliby zaś udało się przekonać władze sportowe o słuszności takiego postępowania, to uprawnienie Centrali Szkolnych Kół Sportowych w Związku Związków Sportowych mogłoby dopuścić młodzież szkolną do wszelkich zawodów o mistrzostwa, organizowanych przez władze sportowe pozaszkolne. Naturalnie, dopuszczenie do takich zawodów zawsze musiałoby zależeć od decyzji dyrekcji szkoły, która decydowałaby o dopuszczeniu na podstawie opinji lekarza, wychowawcy i nauczyciela ćwiczeń cielesnych. W ten sposób za jednym zamachem postawilibyśmy pracę sportową szkoły na równym poziomie wartości dla Państwa z pracami klubów pozaszkolnych, oraz raz na zawsze wytrącilibyśmy związkom sportowym argument, że szkoła nie kultywuje sportu i w ten sposób zabija sport polski. Będę znowu

może trochę zarozumiały, ale przypuszczam, że taka organizacja, w oparciu o współpracę ze Związkami Akademickiemi, dałaby nam jedyne rozwiązanie powszechności sportu. Niech kluby zajmą się dorosłymi i młodzieżą, która nie przechodzi przez szkoły średnie, a Centrala szkolnych kół sportowych, mająca jako przedłużenie swej działalności równouprawnioną Centralę A. Z. S., zajmie się młodzieżą szkolną i akademicką. Dopiero absolwenci szkół akademickich, wychowani sportowo, a jednocześnie społecznicy, szliby do organizacyj sportowych pozaszkolnych, aby tam zarówno wiedzę swą, jak i wyrobienie organizacyjne, jak wreszcie i wyrobienie sportowe oddać na usługi organizacji sportu w jak najszerszych masach.
Aby umożliwić wykonanie całego planu konieczne jest w chwili obecnej dodanie nauczycielom, prowadzącym szkolne koła sportowe i wykazującym się dobremi rezultatami tej pracy (sprawdzianem może być np. przyjęcie koła do Okręgowego Związku Szkolnych Kół Sportowych) przynajmniej dwu godzin tygodniowo za opiekę nad kołem sportowem. Bowiem w ramach płatnych dzisiaj godzin ćwiczeń cielesnych, przy grupach 90 uczniów na boisku nie jest możliwe należyte zorganizowanie opieki wychowawczej, a w szczególności nie jest możliwe zorganizowanie wyciągania jednostek nawet lepiej zaawansowanych na wyższy poziom usprawnienia. Godziny te jednak nie byłyby przyznawane wszystkim nauczycielom, ale tylko tym, których praca stoi na odpowiednim poziomie. Trudności finansowe nie mogą usprawiedliwić niemożności wypłacenia tak niewielkich kwot, jak dodanie dwu godzin tygodniowo nawet wszystkim szkołom średnim państwowym, gdyż szkół tych jest zaledwie około 400, natomiast wydatkowane dotychczas sumy na pomoc finansową dla klubów sportowych przekraczają napewno wielokrotnie tę niewielką kwotę. Należy też wziąć tutaj pod uwagę i to jeszcze, że dodanie w szkołach państwowych godzin na prowadzenie koła sportowego pociągnie za sobą dodanie także godzin w szkołach prywatnych i utrzymywanych przez samorządy, a zatem spowoduje znaczne wzmożenie pracy sportowej we wszystkich szkołach bez dalszego udziału państwa.
Stwierdzam po raz drugi, że dodanie pewnej ilości szkół po dwie godziny tygodniowo nie stoi w żadnym stosunku do wydatkowanych dotychczas sum na sport. Zamiast więc subwencjonowania klubów i organizacyj sportowych, należałoby spróbować osiągnąć zadania sportu przez poparcie organizacyj szkolnych, a może szkoły wywiązałyby się lepiej i nieszukałyby winnych zabijania sportu polskiego.

M. KRAWCZYK.

PSYCHOPATOLOGJA WIDOWISK SPORTOWYCH

(Artykuł dyskusyjny. Przyp. Red.)

Wychowanie fizyczne w naszem państwie przechodzi pewne okresy nasilenia i osłabienia. Każdy bystry obserwator zauważył, że po różnych powodzeniach naszego sportu, głównie zagranicą, następuje pewne zahamowanie zainteresowania się czynników, stojących na czele pewnych dziedzin naszego sportu, tą mrówczą, czarną i niewdzięczną pracą, jaką prowadzą niewyróżnione kluby i stowarzyszenia sportowe. Prasa dozuje narkotyki usypiające czujność w postaci sążnistych artykułów, sławiących nie stowarzyszenie, które wychowało danego mistrza, a tylko osobę, która w postaci nieznanej gwiazdy nagle pojawiła się na firmamencie naszego sportu. A jaki skutek? Gwiazda rzuca swój klub i przenosi się do większego, przeważnie stołecznego, tłumacząc to koniecznością zaprawy możliwej tylko w wielkiem mieście. A notatki w prasie, podające aż tak ważną wiadomość, deprawują już dusze narybku sportowego, który w amerykańskiem tempie dąży do tytułu mistrza w danej dziedzinie, ażeby pójść w ślady swego poprzednika i znaleźć sobie również popłatne zajęcie w większem mieście.

Stan taki — rzecz zrozumiała — na dłuższą metę nie utrzyma się i prędzej czy później muszą ujawnić się fatalne skutki takiej polityki sportowej. W wielkiem mieście sport cieszy się wzięciem szerokich mas. Tam występy mistrzów — patrzmy realnie na fakty — są środkiem zdobycia widzów i zrobienia kasy. A na prowincji (nie tej nawet zapadłej) przy wszelkich zawodach sportowych, zawodom, jak na pogrzebie, przygląda się tylko najbliższa rodzina i kilku wiernych przyjaciół.

A przecież sport i wychowanie fizyczne zostało w czasach powojennych wysunięte jako potężny czynnik wychowania. Czynnik ten miał odradzać młode pokolenie fizycznie i duchowo. Wszyscy wychowawcy cieszyli się, że ten ważny czynnik wychowawczy właśnie im został oddany do dyspozycji. W ich ręku ten czynnik miał naprawić ujemne strony czasów powojennych o ile nie całkowicie, to przynajmniej częściowo.

I co dzieje się dziś z tym środkiem, z tym poważnym atutem wychowawczym? Oddaje się go (przynajmniej istnieją projekty) w ręce niepowołane, w ręce, które żonglować tu i ówdzie będą dla efektów często tanich, krótkotrwałych, które wyławiać będą jednostki, odpowia-

dające ich celom. Rzecz zrozumiała, że kontrola będzie tu wręcz niemożliwa. Paragrafy będą tu po to, ażeby ich nie przestrzegać.
Wiemy, a przynajmniej zdaje się nam, że w czasach powojennych nastąpiło zachwianie i poderwanie wszelkich autorytetów. Wychowanie fizyczne opiera się na autorytecie. Oddanie wychowania fizycznego, jako czynnika wychowawczego, w ręce niepowołane prędzej czy później okaże się pociągnięciem niewłaściwem .
Wszyscy pracują nad tem, ażeby zaszczepić młodzieży poszanowanie autorytetu. Wychowanie fizyczne i sport posiadają cały arsenał środków, który w odpowiednich rękach zapewni celową i ciągłą pracę nad wszczepieniem młodzieży zasad poszanowania autorytetu .
Zapytujemy jednak czy wysiłki nasze zmierzają we właściwym kierunku? Czy nie mnożą się przypadki, które wskazują, że wychowanie fizyczne i sport czynią pewne zastrzeżenia w okresie, gdy ma się rozstrzygnąć zagadnienie udziału młodzieży szkolnej w klubach pozaszkolnych. Nie pomogą tu żadne zastrzeżenia władz szkolnych i naczelnych władz P. U. W. F. Trzeba zważyć, że nawet przy utworzeniu sekcyj specjalnych w klubach pozaszkolnych nikt nie zmieni atmosfery, do której młodzież, w myśl słusznych przesłanek władz szkolnych, dotąd dostępu nie miała.
Dezyderaty, wysunięte na zjeździe Okręgowych Wizytatorów i Instruktorów W. F., zasługują na uznanie. Dezyderaty te świadczą o tem, że wszyscy zdają sobie sprawę z niebezpieczeństwa, jakie może grozić przy zbyt powierzchownem rozglądaniu zagadnienia należenia młodzieży szkolnej do klubów pozaszkolnych. Rozgrywka w prasie pod wpływem klubów sportowych idzie o tak zwany narybek. Kluby narzekają, że nie mają rezerw, wskutek czego w pewnych okresach musi przychodzić do niepowodzeń na zawodach reprezentacyjnych, głównie międzypaństwowych.
Przyznajmy dziś, że na myśli mamy tu głównie kluby piłki nożnej, inne działy będą miały o wiele mniej kandydatów. A zdajemy sobie sprawę dziś wszyscy, głównie ci co w tych warunkach pracowali, że lekkoatletyka to tylko środek do przejścia do piłki nożnej dla każdego ucznia-sportowca.
Wytworzyła się dziwna atmosfera. Z jednej strony kluby sportowe, a za nimi i prasa (jak dobrze, że nie całe) przekonuje, że dla dobra naszego sportu młodzież szkolna powinna wejść do klubów pozaszkolnych, z drugiej strony Min. W. R. i O. P. — popierając stanowisko wychowawców — stoi na słusznem i jedynem stanowisku, że w obecnych warunkach nie może być mowy o zniesieniu zakazu należenia

młodzieży szkolnej do klubów pozaszkolnych. Weźmy pod uwagę, że do szkoły wszedłby jeszcze jeden (mniej czy bardziej pożądany) obcy czynnik nie związany ze szkołą i z jej celami. Na terenie szkoły pracują już bowiem harcerze i przysposobienie wojskowe. Cele ich pracy są dziś już tak wysoko ocenione i korzystnym wpływem zagwarantowane, że pojawienie się jeszcze trzeciego czynnika, który nie jest związany z całokształtem wychowania, budzi słuszne i poważne zastrzeżenia. Najlepszym wykładnikiem tej dziwnej atmosfery, nieodpowiedniej dla młodzieży szkolnej, są potępienia godne bójki na naszych boiskach sportowych. O ujemnym wpływie nieodpowiednich widowisk sportowych pisałem już swego czasu w „Wychowaniu Fizycznem", dzisiejsze uwagi nie są więc pisane pod wpływem ostatnich zajść na boiskach sportowych. Niejednemu z nas już dawno rzucały się w oczy pewne objawy, które wskazywały, że prędzej czy później do tego dojść musi, szczególnie przy dzisiejszej rekordomanji.

Chcę jeszcze raz zwrócić uwagę na pewne zjawisko, które — zdaje mi się — zasługuje na to, ażeby odpowiednie czynniki o niem wypowiedziały się.

Chodzi o uczęszczanie młodzieży szkolnej na zawody sportowe w charakterze widzów. Szczególnie obecnie, kiedy młodzież będzie miała znaczne ułatwienie bywania na widowiskach sportowych.

Jak wiemy, jedną trzecią widzów na zawodach sportowych (o ile nie więcej) stanowi młodzież szkolna. Ta młodzież, ulegając ogólnej psychice, jest zdolna do wszystkiego — od rozentuzjazmowanych okrzyków, do czynnego atakowania autorytetu, choćby kamieniami. Kto nie wierzy, niech stara się być na zawodach bezstronnym widzem i obserwatorem, a nie ujdą wówczas bystrej jego uwagi dziwne, patologiczne typy fanatyków sportowych klubów miastowych, pojedyńczych klubów, a nawet poszczególnych gwiazd sportowych.

Rzadko na tych zawodach spotyka się z bezstronną oceną gry w postaci oklasków czy okrzyków. Młodzież szkolna — rzecz zrozumiała — dostraja się do środowiska ogólnego, przywłaszczając sobie przeważnie raczej ujemne objawy zachowania, niż dodatnie.

Gdy uświadomimy sobie rozmieszczenie poszczególnych klas społeczeństwa w teatrach, na zawodach sportowych i t. d., to zauważymy, że dorastająca młodzież w tych wypadkach skazana jest z różnych względów (głównie materjalnych) na niekoniecznie dobre towarzystwo. Bo któż to zapełnia galerje w cyrkach, na zawodach bekserskich, walkach zapaśniczych, trzecie miejsca w kinach, pierwsze względnie drugie partery na zawodach piłki nożnej i lekkoatletycznych? W tych

środowiskach ludzi wykolejonych, włóczęgów, niepewnych elementów bez zajęcia, przebywa długie godziny młodzież, przejmując zwolna od nich dziwne wyrażenia, pojedyńcze nieodpowiednie słowa, ruchy i t. d. Czy możliwe byłyby starcia czynne między graczami lub też pomiędzy graczami a sędzią, gdyby nie podjudzanie różnych trybun i partnerów? Ileż to nazw wzgardliwych (przeważnie przeciw autorytetowi wymierzonych), usłyszanych w czasie zawodów, przejęła młodzież i stale używa w życiu codziennem albo szkolnem. A zważmy, że nazwy te i wyrażenia padają na glebę bardzo podatną, bo młodą duszę tak wrażliwą na wybuchy entuzjazmu jak też i oburzenia.

Ileż to młodzieży ciągnie przy lada sposobności na boiska, ażeby wziąć udział w tej „biesiadzie harmonji ciała i ducha". Nie ciągnie ją tam — i to musimy sobie wyraźnie uprzytomnić — chęć przebywania kilku godzin na wolnem powietrzu, potrzeba ruchu lub też żądza estetyki ruchu, siły i szlachetnej walki. Ona przyzwyczaja się do tej dziwnej atmosfery, nasyconej bezmyślnym fanatyzmem i czasami grubjaństwem, jak do narkotyku. Wiemy z doświadczenia, że często i my dorośli ulegamy jej nieświadomie w czasie emocjonujących momentów w zawodach. Tam wśród setek i tysięcy, gdzie niezrównoważone i fanatyczne elementy w odpowiednich momentach obejmują dyktaturę, tam ona jest i zawsze będzie awangardą, czasami podświadomie nacierającą — w pierwszym rzędzie — na autorytet. Tam młodzież bez opieki wychowawców, niehamowana nigdy w swych niskich instynktach, w odpowiedniej chwili czuje się powołaną do okazania bujnych swych sił. I choć rzadko stosunkowo spotykamy się narazie (w przyszłości prawdopodobnie częściej) z oburzającemi zajściami w czasie zawodów sportowych, to jednak — przyzna każdy, kto ma dobro młodzieży na sercu — atmosfera tam panująca nie jest odpowiednia dla młodzieży. Ona się tam niczego nie uczy, a pozbawiona opieki, ulega ujemnym wpływom otoczenia, które powinno być ze względów pedagogicznych eliminowane ze środowiska młodzieży.

Nie mogę wprost pojąć, jak odpowiedzialne czynniki uznały do pewnego stopnia w dzisiejszych warunkach kinoteatr za nieodpowiedni czynnik wychowawczy, a nie zajęły się sprawą uczęszczania młodzieży na zawody piłki nożnej, gdzie wykroczenia przeciw dobrym zasadom wychowania, taktowi, autorytetowi są prawie na porządku dziennym. Tak jak istnieje cenzura filmów, badająca, czy są one odpowiednie dla młodzieży czy też szkodliwe, tak mogłaby istnieć i pewnego rodzaju cenzura dla zawodów sportowych. Zawody takie, odpowiednio urządzone i objaśnione przez powołanych wychowawców, miałyby poważ-

ne walory wychowawcze i kształcące — jak to dzieje się np. z porankami muzycznemi szkolnemi, gdzie brak objaśnień przez człowieka, który zna i kocha młodzież, nie wpływałby napewno kształcąco na młodzież.

Zainteresowaćby należało młodzież głównie zawodami lekkoatletycznemi międzypaństwowemi, które jeszcze najmniej nastręczają obaw nieopowiedniego nastroju dla młodzieży szkolnej.

Jeżeli czynniki pedagogiczne organizują wspólne odwiedzanie kinoteatrów, o ile jakaś sztuka filmowa na to zasługuje, to podobne wspólne uczęszczanie w charakterze widzów na odpowiednie zawody nauczy młodzież patrzeć i cenić prawdziwe zawody sportowe, nie kolidujące z zasadami dobrego wychowania. Uważam, że myśl rzucona przez Polskie Radjo, ażeby uprzystępnić młodzieży bezpłatne wejście na boiska w zasadzie swej jest do pewnego stopnia w wychowaniu fizycznem epokową. Inicjatywa jednak musi spoczywać w ręku szkoły względnie wychowawców. Niech wstęp bezpłatny będzie nagrodą za dobre zachowanie, za osiągnięcie dobrych postępów w nauce i pewnych choćby minimalnych wyników sprawności. Wstrzymanie biletów bezpłatnego wstępu niech będzie małem memento złego sprawowania się ucznia, niech mu uświadomi, że wstęp na boisko i na zawody jest zaszczytnem wyróżnieniem. Niech Polskie Radjo i szkoły stworzą odznakę wolnego wstępu na zawody, która równocześnie będzie wstępem do odznaki sprawności sportowej w późniejszych latach. Tak ujęta sprawa podniesie zainteresowanie młodzieży szkolnej i nauczy cenić wyróżnienie, które ją spotkało. W ten sposób wyeliminuje się do pewnego stopnia mniej wartościowe czynniki, które nie są pożądane wśród młodzieży szkolnej.

Wtedy zawody nauczą młodzież kochać sport, ten sport najbardziej racjonalnie ujęty, bez zarzutu kształcący ciało i ducha, bo wszak w dawnych czasach Grek od najmłodszych lat patrzył na zawody i marzył, ażeby stać się godnym wzięcia udziału kiedyś w takich zawodach.

Zastrzegam się, że liczba zawodów, gdzie liczyć się musimy z wykroczeniami przeciw taktowi, dobrym zasadom wychowania jest niewielka, jednak odpowiedzialność ciąży na pedagogach zawsze i wszędzie, w szkole i poza szkołą. Przecież i w restauracjach, dancingach i t. p., można nie znaleźć nic złego, a jednak sama nazwa budzi poważny odruch u pedagogów.

Szeroko dyskutuje się możność dopuszczenia młodzieży szkolnej do klubów pozaszkolnych. Sprawa zbyt poważna, ażeby rozstrzygnąć ją w ciągu miesiąca czy dwóch. Tu musi rzeczowa i wyczerpująca dysku-

sja wyprzedzić rozstrzygnięcie przez czynniki stojące na czele wychowania fizycznego.

Tu każdy argument pro i contra musi być dokładnie rozważony; nasuwające się wątpliwości już powinny wstrzymać nas od wydania rozporządzenia, któreby w niedługim czasie musiało być odwołane lub zmienione. Tu nie tylko czynniki zainteresowane sportem powinny brać udział, tu wychowawcom powinno się zapewnić bezapelacyjną większość. Ci zaś powinni teraz i na przyszłość pamiętać, że pewien czynnik wychowawczy oddają w cudze ręce... a to wymaga głębokiego zastanowienia się...

Bo wychowywać, to znaczy otoczyć całkowitą opieką młodzież, mieć ją stale na oku...

D-r med. A. SAŁAMANCZUK

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

DO CZYTELNIKÓW DZIAŁU „Z PRAKTYKI SZKOLNEJ".

Dział „Z praktyki szkolnej" w piśmie tak bardzo specjalnem, jak „Wychowanie Fizyczne w szkole", powinien być niewątpliwie jednym z najciekawszych działów redakcyjnych. Tak jest niewątpliwie w każdem piśmie specjalnem, ale, niestety, w naszem piśmie dział ten jest jeszcze słabym działem. Zdajemy sobie z tego sprawę i wobec swych czytelników stwierdzamy, że z całych sił starać się będziemy, aby dział niniejszy postawić na najwyższym poziomie.

Jednocześnie jednak musimy stwierdzić, że na nic nie zdałby się nasz wysiłek, gdyby nie życzliwa współpraca naszych czytelników. Będąc bowiem z natury rzeczy przywiązanymi do jednej tylko szkoły, nie możemy wypełniać sami tak wielkiego działu i musimy się opierać na stałej współpracy ogółu Kolegów. Ileż to przecież niezmiernie ciekawych pomysłów powstaje w Waszych głowach; ile różnych ciekawych ułatwień w pracy wymyśleć już umieliście, a ile jeszcze wymyślicie; ile cennych doświadczeń przeprowadziła wielotysięczna rzesza nauczycieli ćwiczeń cielesnych z nowemi programami, a przecież o tem można się dowiedzieć li tylko w bezpośrednich rozmowach z Kolegami na różnych zjazdach i kursach. Nie jesteśmy przecież egoistami i nie pracujemy dla siebie, ale dla wielomiljonowej rzeszy dziatwy polskiej. Dlatego nasze zdobycze nie są tylko naszą własnością i obowiązkiem naszym jest dzielić się nimi z ogółem kolegów, którym niewątpliwie ułatwią one pracę, a przez to przyniosą także pożytek zdrowiu i sprawności cielesnej dziatwy.

Jeżeli ktoś z Kolegów nie ma czasu pisać obszerniejszego artykułu, a ma ciekawą wiadomość, niechże przyśle redakcji choć króciutką notatkę do wykorzystania; jeżeli nie macie czasu opracować artykułu — przysyłajcie bruljony, redaktor działu musi znaleźć czas na nadanie Waszym, niewątpliwie cennym pracom, szatę zewnętrzną taką, aby godne były one umieszczenia w organie związkowym. W celu wyzyskiwania nawet najdrobniejszych wzmianek wprowadziliśmy rubrykę „Opowiadano mi..."; w celu zaś nawiązania bliskiego kon-

taktu z kolegami prowadzimy „Skrzynkę zapytań", jeżeli Koledzy będą chcieli zwracać się do nas z zapytaniami w sprawach fachowych.
Dajemy więc możność wypowiadania się bądź w formie artykułów, bądź krótkich wzmianek, bądź wreszcie zapytań, które zawsze będą powodowały odpowiedzi, a niejednokrotnie niewątpliwie dłuższe enuncjacje fachowców, wszystkim Kolegom, którzy prowadzą wychowanie fizyczne lub też mają spostrzeżenia nad tym działem wychowania. Zechciejcie tylko korzystać, a dział „Z praktyki szkolnej" stanie się rychło ciekawym i aktualnym, a przytem Waszym własnym działem w miesięczniku. Czekamy!

Redaktor działu — M. KRAWCZYK

OPOWIADANO MI...

1. W pewnej miejscowości nauczycielka ćwiczeń cielesnych, pragnąc koniecznie wykonywać zabawy na czworakach, jako niezmiernie ważne ćwiczenia kształtujące, poleciła dzieciom uszyć sobie ze starych gałganków łapawice (rękawice z jednym palcem), które chronią dzieci od zabrudzenia rąk. Lekcje bowiem odbywają się w klasie szkolnej, gdzie podłoga natarta jest pyłochłonem, a w szkole, niestety, niema jeszcze tylu miednic, aby po lekcji ćwiczeń cielesnych wszystkie dzieci mogły umyć sobie ręce. Podobno rzeczy proste są najtrudniejsze w pomyśleniu i najpożyteczniejsze w wykonaniu. Z tym pomysłem tak jest niewątpliwie.

2. W wielu szkołach wprowadzono zwyczaj, że dzieci, biegające swobodnie w czasie pauzy, na dźwięk dzwonka zamierają w bezruchu i następnie w zupełnej ciszy ustawiają się parami, poczem wchodzą do swych klas. Zdaje się, że pomysł ten pochodzi z Państwowego Seminarjum Nauczycielskiego w Zgierzu, bo najczęściej spotyka się go wykonywanym przez wychowanki tego Seminarjum. Pomysł doskonały, znakomicie wspomagający cele wychowawcze ćwiczeń cielesnych, szkoda tylko, że tak późno opowiedziano mi go; mogłyby go próbować także i te szkoły, które nie mają w swych gronach wychowanek Zgierza.

3. Istnieją szkoły, w których „grzeczne dzieci" siedzą w ławkach z rękami splecionemi z tyłu i opierają się, zamiast plecami o oparcie ławki, właśnie o te splecione ręce. Koledzy, którzy wprowadzili taki zwyczaj niewątpliwie nie zastanawiali się nad tem, że pozycja taka jest straszliwie męcząca, a przytem niebezpieczną, gdyż powiększa wydatnie krzywiznę lędźwiową i ucisk na nerki. Warto byłoby zrewidować swe zarządzenia, a „grzecznym dzieciom" pozwolić, właśnie dlatego, że są grzeczne, siedzieć w wygodniejszej pozycji.

4. Do czego doprowadzić może brak analizowania ćwiczeń cielesnych świadczą dwa niedawno opowiadane mi wypadki: nauczyciel wyuczał doskoku z rękami wzniesionemi wpion, rzekomo dla poprawienia postawy; dla ułatwienia ćwiczenia równoważnego, polecono stojącemu na jednej nodze skłonić tułów do kolana. W pierwszym przypadku nauczyciel zapomniał o tem, że chwiejny słup, jakim jest kręgosłup, nie może być dla wyprostowania go obciążony dość znacznie ciężarem wzniesionych wpion rąk; w drugim zaś — zapomniano o tem, że przy skłonie tułowia do kolana wydatnie przenosi się punkt ciężkości ciała, co bardzo utrudnia utrzymanie równowagi, która i tak jest trudną do zachowania, wobec zmniejszonej podstawy (stanie jednonóż). Widać z tego, że analizując ćwiczenia należy rozpatrywać je bardzo wszechstronnie i nie zapominać o tem, że każda zmiana ruchu oddziaływuje w wielu kierunkach.

5. Jak zabawa może być niecelowo przeprowadzona świadczy wypadek zastosowania „berka padnij", jako zabawy bieżnej. Na sali było dość ciepło, dzieci dość zmęczone. Wobec tego poukładały się na brzuszkach i leżały, naśmiewając się z berka, który chodził między niemi bezradny, nie mając prawa ruszać leżących. A przecież berek jest typową zabawą bieżną i nawet, podobno, nauczyciel zapytany w jakim celu zastosował tę zabawę, powiedział, że jest to zabawa zastępująca bieg, a więc dostarczająca pracy płucom i sercu. Serce, leżące swoim koniuszkiem prawie na podłodze i płuca przyciśnięte do podłogi, to wprawdzie niezbyt dobre warunki do pracy, ale też trzeba przyznać, że praca ta nie jest w takich warunkach potrzebna, bo zapotrzebowania tlenowego w większej ilości niema.

6. Bardzo liczne szkoły prowadzą 10-minutowe ćwiczenia cielesne mimo zimna na otwartem powietrzu. Dla dziatwy jest to napewno z dużym pożytkiem, jeżeli tylko nie jest ona trzymana w bezruchu i nie ziębnie. Ruch w chłodnem powietrzu jest zawsze korzystniejszy dla zdrowia, aniżeli ruch w cieple. Natomiast trzeba zwracać uwagę na zdrowie nauczyciela, który najczęściej stoi przecież w bezruchu i, zwłaszcza nauczyciel o słabszej konstytucji cielesnej, takie 10-minutowe ćwiczenia może opłacić własnem zdrowiem. Należy się ubierać cieplej, albo też kierownik szkoły winien słabych nauczycieli zastępować na czas zimy przy prowadzeniu 10-minutowych ćwiczeń, nauczycielami silniejszymi. Przecież wszyscy nie prowadzą; niech więc słabsi prowadzą latem, silniejsi — zimą.

POCZĄTKOWA NAUKA ŁYŻWIARSTWA

S u c h a z a p r a w a. Początkową naukę jazdy na łyżwach powinna poprzedzać sucha zaprawa łyżwiarska, którą należy rozpocząć przed sezonem łyżwiarskim. Sucha zaprawa obejmuje gimnastykę ze specjalnem uwzględnieniem ćwiczeń cielesnych, wyrabiających elastyczność tułowia i wzmacniających nogi. Będą to: luźne podskoki, skręty tułowia, skłony tułowia, krążenie tułowia, przysiady na dwóch nogach, przysiady na jednej nodze, stojąc na jednej nodze drugą zakreślać koła (noga zakreślająca koła sztywna w kolanie) i t. p.
S p r z ę t ł y ż w i a r s k i. Kiedy w ten sposób przygotujemy się do nauki jazdy na łyżwach, to następnem naszem zadaniem będzie, czuwanie nad tem, ażeby wszyscy, którzy mają rozpocząć naukę jazdy, byli zaopatrzeni w odpowiedni do tego sprzęt, a więc w łyżwy, obuwie i ubranie.
Jaka winna być łyżwa do nauki jazdy? Najlepiej, jeżeli łyżwa jest na stałe śrubami przymocowana do obuwia, wówczas ona z nogą stanowi jakby jedną całość i wówczas nauka jazdy postępuje szybciej. Jeżeli zaś posiadanie takiej łyżwy z jakichkolwiekbądź względów nie jest możliwe, wówczas można stosować t. zw. turfy, jednak trzeba uważać, ażeby one w tylnim słupku były wyższe niż w przednim, ażeby nie wystawały poza obuwie i ażeby śruby skręcające przednie łapki do umocowania przy podeszwie były wyregulowane w ten sposób, by środek łyżwy przechodził pod dużym palcem; blaszka zaś w obcasie winna być umocowana tak, ażeby środek płozy łyżwy leżał w płaszczyźnie, przechodzącej prawie przez środek pięty z tendencją ku wewnętrznej stronie. Obuwie winno być sznurowane, obcisłe na podbiciu i luźne w palcach; ubranie ciepłe, lecz nie krępujące ruchów.

P i e r w s z e k r o k i. Bardzo dobrem i wskazanem ćwiczeniem przed wejściem pierwszy raz na lód jest założyć łyżwy i chodzić w nich po podłodze, starając się, ażeby się łyżwy nie przechylały. Kiedy początkującego wprowadzamy na lód, to najlepszy wybierać lód trochę zjeżdżony, bo wówczas łatwiej jest uczyć, niż na bardzo śliskim lodzie. Niewprawnego łyżwiarza, stawiającego pierwsze kroki na lodzie należy z początku potrzymać nieco, w obawie upadku na plecy (bardzo niebezpiecznego). Są dwa sposoby podtrzymywania uczącego. Przy dużej różnicy wzrostu pomiędzy nauczycielem i uczniem, nauczyciel trzyma ucznia swą lewą ręką za lewą rękę ucznia, a prawą ręką podtrzymuję go, podłożywszy ją pod lewą pachę ucznia. Jeżeli różnica wzrostu jest nieduża, wówczas należy ucznia trzymać za obydwie ręce, lecz podłożywszy swą prawą rękę pod lewą pachę ucznia, ażeby w ten sposób stworzyć pewne oparcie.

P o s t a w a d o p o r u s z a n i a się po lodzie jest taka: tułów lekko przechylony do przodu nogi w kolanach lekko zgięte. W ten sposób ucznia należy oprowadzać po lodzie. Oczywiście w początkach uczeń identyfikuje sposób jazdy ze sposobem chodzenia, trzymając go, należy mu pomagać poruszać się w ten sposób, ażeby, odbijając się bokiem raz jednej drugi raz drugiej łyżwy, raz jechał na jednej nodze raz na drugiej. Takie pomaganie w utrzymaniu równowagi na lodzie zazwyczaj u młodych chłopców, skłonnych do samodzielności trwa najwyżej pół godziny, poczem już uczeń sam się wprawia w jazdę. Kiedy uczeń utrwali już wyczucie równowagi wówczas musi wprawiać się w jazdę, ażeby krótkie, urywane i niepewne kroki, zamienić na długie, wykonane pewnie, swobodnie i lekko. Kiedy to jest osiągnięte, należy przejść do nauki zmiany kierunku jazdy i zatrzymywania się.

Z m i a n a k i e r u n k u jazdy jest związana ze zwrotem tułowia w żądanym kierunku jazdy.

Z a t r z y m y w a n i e się na lodzie, musi być spowodowane zwiększeniem się tarcia pomiędzy płozą łyżwy i lodem. Dla początkujących najłatwiejszym sposobem zatrzymywania byłoby zesunięcie nóg i ustawienie ich w ten sposób, ażeby one przodami były zwrócone ku sobie, pięty zaś rozchylone, wówczas płozy łyżew są ustawione bokiem do kierunku ruchu, co powoduje tarcie ostrza płozy o lód; im więc naciskać nogami będziemy mocniej, tem to tarcie będzie większe i tem szybciej zahamujemy ruch. Kiedy nabierzemy pewności w jeździe, wówczas hamować możemy i w inny sposób, a więc obydwie łyżwy zesuwamy, ustawiając je równolegle, następnie ustawiamy się bokiem do kierunku ruchu, a ciało pochylamy w kierunku przeciwnym ruchowi, wówczas również nastąpi zahamowanie. To, co poprzednio wykonywamy na dwóch nogach to samo można wykonać na jednej nodze, wówczas hamowanie będzie jedną nogą.

J a z d a t y ł e m. Po wyuczeniu jazdy przodem, uczeń winien się nauczyć jeździć tyłem. Polega to na równoczesnem odbijaniu się prawą i lewą nogą przy poruszaniu się wtył. Najłatwiej uczyć jazdy tyłem, łącząc uczniów parami w ten sposób, że jeden jedzie przodem drugi tyłem; zwróceni są do siebie trzymając się rękami zaczepem i poruszający się przodem pomaga w ruchach temu, który jedzie tyłem. Później zmieniają miejsca i w ten sposób uczą się obydwaj.
P r z e k ł a d a n k a. Pierwsza próba poruszania się na krawędzi łyżwy zachodzi wówczas, gdy jedziemy po lodzie, stosując bardzo długi krok, wówczas przy lekkim pochyleniu łyżwy będziemy każdą nogą wykonywali bardzo pła-

skie łuki na zewnętrznej krawędzi łyżwy. Rozpoczynać naukę jazdy łuków należy t. zw. przekładanką. Jest ona wstępem do łuków wprzód zewnątrz i wprzód wewnątrz. Ćwiczenie to polega na tem. Jeżeli poruszamy się, przypuśćmy na lewej nodze, a później prawą nogę przełożymy przed lewą, a następnie lewą nogę wyjmiemy z pod prawej i znów ją wysuniemy po lodzie przed prawą i w ten sposób te ruchy będziemy powtarzali, wówczas otrzymamy przekładankę przodem. W początkach uczeń boi się przełożyć nogi i nerwowo odrywa nogę, która jest od spodu; po opanowaniu figury, należy ją wykonywać w ten sposób, ażeby jaknajgłębiej zakładać jedną nogę na drugą i nie odrywać od lodu nogi, znajdującej się pod spodem, dopokąd druga noga nie będzie ustawiona na lodzie; ćwiczenie wykonywać spokojnie, następnie starać się jaknajwolniej przekładać nogę, ażeby w ten sposób jaknajdłużej utrzymać się w ruchu na krawędzi łyżwy. Ćwiczenie to winien uczeń przerabiać w prawą i lewą stronę, ażeby ćwiczyć utrzymanie równowagi na każdej łyżwie i na każdej krawędzi.

Osoby interesujące się łyżwiarstwem znajdą obszerniejsze wiadomości z tego zakresu w świeżo wydanym podręczniku moim p. t. „Łyżwiarstwo".

INŻ. JAN JANKOWSKI.

PRZYKŁADOWY DOBÓR ĆWICZEŃ PRZY NAUCZANIU ŁYŻWIARSTWA W SZKOŁACH.

I.

Przed rozpoczęciem nauki jazdy po lodzie, uczymy się najpierw ruchów łyżwiarskich bez łyżew na sali gimnastycznej. Dla przykładu podaję kilka takich ćwiczeń.

1. Marsz wypadami — kolana nieznacznie zgięte, stopy skierowane nazewnątrz.
2. Marsz krokiem łyżwiarskim — na zmianę jedną nogą suniemy, a drugą odpychamy się od podłogi, stopy skierowane nazewnątrz.
3. Marsz krokiem łyżwiarskim po obwodzie koła o średnicy 3 metrów: noga wewnętrzna wykonuje krótkie posunięcia, noga zewnętrzna dłuższe.
4. Marsz po obwodzie 2-ch kół, tworzących ósemkę.
5. Marsz po obwodzie 3-metrowego koła i przekładanka.
6. Przekładanka na obwodzie 2-ch kół, tworzących ósemkę.
7. Z postawy zasadniczej (stopy równolegle ustawione) lewą nogę wysuwamy nieznacznie do przodu, robimy wspięcie na palce i wykonujemy zwrot w prawo na palcach obu nóg. Następnie ugina się kolana, ciało podaje się do środka i krawędziami stóp spoczywa się na podłodze. To samo w przeciwnym kierunku.

Nauczyciel powinien zachęcić młodzież do wykonywania tych ćwiczeń na łyżwach na zwykłej podłodze.

II.

Podczas pierwszych lekcyj na lodzie uczyć będziemy umiejętności utrzymywania równowagi na łyżwach — w staniu, w chodzeniu i w poruszaniu się krokiem łyżwiarskim, oraz zwalczać będziemy lęk przed upadkiem. Przy nauczaniu

unikać należy dawania pomocy w rodzaju trzymania się drążka, pchania krzeseł i t. p.

Przykłady ćwiczeń na lodzie.

1. W staniu na łyżwach:
   a) 3 uderzenia dłońmi o uda i 3 klaśnięcia nad głową,
   b) uginanie kolan i chwytanie rękoma za dzioby łyżew,
   c) zwroty na łyżwach przez dreptanie w miejscu, w odpowiednim kierunku.
2. Ze stania na łyżwach — wywracanie się na ręce do przodu.
3. Z leżenia — powstawanie.
4. Z leżenia przodem — ręce z tyłu splecione — powstawanie bez pomocy rąk.
5. Dowolny marsz na łyżwach.
6. Marsz z dostawianiem nogi. Jedną nogę odpycha się od lodu, a drugą sunie do przodu. Następnie nogę odpychającą dostawia się do wysuniętej, a potem rozpoczyna odepchnięcie druga noga.
7. Prawidłowy krok łyżwiarski (ślizganie się).
8. Wyścigi szeregów. Na środku ślizgawki stoją dwa szeregi zwrócone do siebie plecami. Na dany znak biegną szybko do oznaczonej mety. Szereg, który pierwszy dobiegnie w komplecie — zwycięża.
9. Jazda po obwodzie koła wylanego czarną farbą.
10. Jazda po obwodzie dwóch kół, tworzących ósemkę.
11. Zatrzymywanie się w miejscu z oporu.
12. Podchodzenie niedźwiedzi polarnych. Uczniowie ustawiają się na jednym krańcu ślizgawki — odwrócony do nich tyłem nauczyciel — na drugim. Nauczyciel wolno liczy do 10-ciu, a uczniowie w tym czasie posuwają się naprzód. Na dziesięc nauczyciel odwraca się, a uczniowie raptownie zatrzymują się w miejscu. Jeżeli nauczyciel zauważy którego ucznia w ruchu, wtedy cofa go na koniec ślizgawki. Zwycięzcą zostaje pierwszy uczeń przybyły do nauczyciela, staje na jego miejscu i gra zaczyna się od początku.

Wskazówki ogólne. Podczas zajęć należy kłaść duży nacisk na wyuczenie umiejętnego padania na ręce, by uniknąć niespodziewanych upadków do tyłu, które mogą być bardzo niebezpieczne. Zajęcia na lodzie powinny być prowadzone żywo. Ćwiczenia dobierać łatwe i ciekawe oraz dawać jak najwięcej gier i zabaw, by wywołać dobry nastrój wśród młodzieży. Zajęcia na ślizgawce można prowadzić przy temperaturze najwyżej do 15^{0}, a przy silnym mroźnym wietrze tylko do 5^{0}. Uważać należy, aby młodzież na ślizgawce nie przesiadywała bez ruchu i nie marzła, nie ogrzewała się zbyt często w szatni, gdyż po zbytniem przegrzaniu ciała nagłe wyjście na mróz może być szkodliwe, oraz by nie poodmrażała sobie uszu, nosa, palców nóg i rąk i t. p. Odmrożenie poznaje się w ten sposób, że odmrożone miejsce przyjmuje zupełnie biały kolor i zostaje znieczulone na ból. W podobnym wypadku nie należy wprowadzać poszkodowanego do ciepłego pomieszczenia, ale nacierać natychmiast odmrożone części śniegiem tak długo, aż krew zacznie normalnie krążyć.

Wszystkie wskazówki higjeniczne powinny być należycie przestrzegane, gdyż tylko w tym przypadku sport łyżwiarski przyniesie prawdziwe korzyści zdrowotne.

A. KALINOWSKI.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

Inż. Jan Jankowski. Łyżwiarstwo. Warszawa 1935. Skł. Gł. Księg. Wojsk. 8⁰. Str. 245. Cena 6.80.

Podręcznik ten, zawierający 211 rycin i fotografij, które znakomicie podnoszą jego wartość, pomocny być może zarówno nauczycielowi, jak też i sportowcowi. Zawiera następujące rozdziały: 1. Historja łyżwiarstwa w Polsce. 2. Wiadomości dla początkujących. 3. Jazda figurowa. Tu autor podaje szczegółowy opis ćwiczeń obowiązujących, następnie omawia jazdę dowolną, jazdę parami. Mówi o sędziowaniu i ustalaniu wyników na zawodach w jeździe figurowej i parami, o przepisowym torze, o organizacji zawodów, treningu, łyżwach, obuwiu i ubraniu. 4. Jazda szybka. Rozdział ten obejmuje następujące działy: zasada jazdy szybkiej, start, bieg na prostej, bieg na krzywiźnie, trening suchy, trening na lodzie, łyżwy, obuwie, ubranie, organizacja zawodów w jeździe szybkiej, rekordy światowe i Polski, przepisowe bieżnie do jazdy szybkiej. 5. Hokej na lodzie. Rozdział ten zawiera: zasady gry, boisko, bramka, stan lodu, oświetlenie, urządzenia dodatkowe, krążek, kije, ubranie, obuwie, łyżwy, trening. 6. Higjena sportu łyżwiarskiego. 7. Tory łyżwiarskie (naturalne, sztuczne o naturalnem chłodzeniu, sztuczne o sztucznem chłodzeniu). 8. Sprzęt i konserwacja torów łyżwiarskich. 9. Wyjątki z Regulaminu Międzynarodowego Związku Łyżwiarskiego. 10. Tablice i wzory figur obowiązkowych i ocen na zawodach.

Adam Kalinowski i Teofil Ziemkiewicz. Jak urządzać ślizgawki. Warszawa 1935. Skład główny „Nasza Księgarnia". 8⁰. Str. 32. Cena 1 zł. 25 gr.

Nakładem Koła Wychowawców Fizycznych w Warszawie ukazała się mała, bezpretensjonalna, a bardzo pożyteczna książeczka, która wyczerpująco, a treściwie omawia sposoby urządzenia ślizgawki na stawie, boisku, bieżni łyżwiarskiej i boiska hokejowego. Znaczna część tej pracy drukowana była na łamach naszego miesięcznika, w wydaniu oddzielnem uzupełniona jest jeszcze szeregiem szczegółów oraz rozdziałem o bieżniach do jazdy szybkiej.

Włodzimierz Krygier. Hokej na lodzie. Warszawa 1935. Gł. Księg. Wojsk. 8⁰. Str. 94 + VIII. Cena 2 zł. 80 gr.

Książka zawiera rozdziały: historja hokeja kanadyjskiego, rozwój hokeja w Polsce, boisko, oporządzenie, technika gry, taktyka, zaprawa. Rozdział: „Rozwój hokeja w Polsce" jest przeładowany datami rozgrywek, wynikami i nazwiskami zawodników, stał się przeto mało przejrzystym. Końcowy rozdział: „Zaprawa" jest stanowczo potraktowany powierzchownie i nic nie mówi w jaki sposób hokeista ma utrzymywać swoją kondycję. Przeciwnie, ten niespełna dwustronicowy rozdział może suponować laikom, że jako zaprawa hokejowa wystarczą w zupełności strzały, prowadzenie krążka, starty i gra do bramek. Należy jednak podkreślić, że autor trudne miał zadanie, opracowując dział sportu, nie mając odpowiedniego w rodzimej literaturze wzoru i że, mimo tego, dał pracę bardzo ciekawą i cenną. Dołączony „Regulamin Sportowy Pol. Zw. Hok. na lodzie" odda duże usługi czynnym hokeistom. T. ZYGLER

Z PRASY POLSKIEJ

„DZIENNIK URZĘDOWY KURATORJUM O. S. WARSZAWSKIEGO" nr. 10 — 11 z dnia 12 grudnia 1934 r. w dziale nieurzędowym zawiera pięć ciekawych artykułów z zakresu wychowania fizycznego.

Wizytatorka H. Olszewska kreśli „Kilka uwag o wychowaniu fizycznem". Autorka stwierdza, że „z chwilą ukazania się nowych programów sprawa realizacji zawartych w nim postulatów wychowania fizycznego nabrała pełnego wyrazu". Chociaż i dawniej można było spotkać szkoły „spełniające całkowicie swój obowiązek w zakresie rozwijania fizycznego młodzieży", zdarzało się to jednak rzadko. Obecnie całe szkolnictwo znajduje się na dobrej drodze, mimo poważnych trudności. Do najpoważniejszych trudności p. wizytatorka zalicza zajęcia popołudniowe (w szkołach średnich) z grupą 90 osób i podkreśla: „Oczywiście liczba ta nie jest absolutną koniecznością, ile raczej doraźnie, z obecnej konjunktury finansowej, wynikającem złem koniecznem, to też obowiązkiem szkoły będzie możliwie unikać tego zła. A unikać tak licznych grup należy przedewszystkiem ze względów bezpieczeństwa i korzyści młodzieży" [1]).

Następnie autorka porusza zagadnienie wciągnięcia do współpracy w dziele wychowania fizycznego całego grona pedagogicznego danej szkoły oraz sprawę wykorzystania wakacyj zimowych.

W drugim zkolei artykule: „Stopień zrealizowania nowego programu ćwiczeń cielesnych w szkole powszechnej" p. instruktor M. Krawczyk dzieli się z czytelnikami obfitym materjałem spostrzeżeń poczynionych w czasie pełnienia swoich obowiązków A więc: 78% nauczycieli wypowiada się, że program jest całkowicie realny, reszta widzi trudności w realizowaniu przyrządowych ćwiczeń gimnastycznych oraz nauki pływania. Pod koniec ubiegłego roku szkolnego 95% szkół powszechnych realizowało codziennie 10-minutowe ćwiczenia. Gorzej przedstawia się kwestja ćwiczeń śródlekcyjnych (blisko 70% szkół ich nie prowadzi). Nauka pływania oraz sprawa wycieczek stoi dość słabo. Następnie autor podkreśla, że paradoksalnie wprost przedstawia się sprawa zabaw i gier oraz gimnastyki. Celowość gier nie jest dokładnie zrozumiana przez nauczycielstwo, które stale jeszcze w grach i zabawach widzi jedynie walory hedonistyczne, a nie umie doszukiwać się walorów wychowawczych i ćwiczebnych. Źle jest też zrozumiana sprawa ćwiczeń gimnastycznych w szkołach, które rozporządzają odpowiedniemi urządzeniami, a starają się te ćwiczenia ze swego programu najniesłuszniej eliminować.

Bądź co bądź autor stwierdza ogromny postęp naprzód szkoły powszechnej w dziele wychowania fizycznego dziatwy.

„Zagadnienie rozkładu materjału ćwiczeń cielesnych w praktyce szkolnej" — instr. J. Kutznerówny jest to referat wygłoszony na Konferencji Okręgowej nauczycieli ćwiczeń cielesnych w Warszawie w marcu 1934 r. Żałować należy, że cenna ta praca

---

[1]) Porówn. Memorjał Sekcji Naucz. W. F. Z. N. P. do Pana Ministra W. R. i O. P. złożony w czerwcu 1934 r., a opublikowany w październikowym zeszycie „Wychowania Fizycznego w Szkole" na str. 62.

została podana do szerszej wiadomości dopiero w 9 miesięcy po jej ukończeniu, gdyż w końcu sierpnia mogła być wykorzystana przez parę tysięcy nauczycieli ćwiczeń cielesnych, pracujących wtedy nad rocznym rozkładem materjału dla własnego warsztatu pracy. Dla wielu mogłaby być zachętą i podnietą.

Autorka rozbija zagadnienie na trzy części:

1. Rozpatrzenie potrzeby rozkładu materjału w praktyce szkolnej.
2. Zanalizowanie cech dobrego rozkładu materjału.
3. Podsumowanie korzyści dla nauczyciela, szkoły i ucznia.

Potrzeby rozkładu materjału są natury: naukowej, metodyczno-dydaktycznej i praktycznej.

Naukowej, ażeby nie pokrzywdzić wymagań prawdy naukowej; metodyczno-dydaktycznej, ażeby dokładnie sprecyzować cele, dokonać wyboru środków; praktycznej, ażeby uzyskać ekonomję pracy nauczyciela i ucznia, równomierny rozkład zajęć w ciągu roku, kontrolę pracy, korelację w nauczaniu innych przedmiotów.

Dobry rozkład materjału winien posiadać następujące właściwości: wszechstronność zakresu, przejrzystość układu, elastyczność konstrukcji, rzeczowość, rozplanowanie w czasie, stopniowanie, przystosowanie do życia, konstrukcję nadającą się do syntezy.

Korzyści z dobrego rozkładu materjału dla nauczyciela stanowią: przyzwyczajenie do pracy syntetycznej, planowej, gruntownej, krytycznej, ekonomicznej, liczącej się z siłami i czasem własnym oraz ucznia; jasnego uświadomienia celu pracy. Dobry rozkład materjału zapewnia uczniowi uzyskanie maksymum tego, co można osiągnąć, szkole zaś ciągłość i konsekwencje pracy, dokładne informowanie o całości poczynań, podstawę do korelacji.

Głęboki referat, którego treść w telegraficznym skrócie starałem się podać, uzupełniony jest przykładowym rozkładem materjału ćwiczeń cielesnych w I klasie gimnazjum (w opracowaniu autorki referatu i J. Tyszki) oraz ciekawym, w formie tabliczki podanym, „Przykładem rocznego rozkładu zabaw i gier w klasie I gimnazjum".

F. Wardas, instruktor szkół zawodowych, pisze o roli wychowania fizycznego w szkole zawodowej. Wychowanie fizyczne w szkole zawodowej ma do spełnienia zadanie bardzo poważne, choć w warunkach gorszych niż w szkolnictwie ogólnokształcącem, ponieważ wymiar lekcyj w szkołach zawodowych dochodzi nieraz do 46 godzin tygodniowo, a przeważająca ilość przedmiotów o charakterze bardzo specjalnym i częstokroć niedostateczne higjeniczne warunki pracy, nie stwarzają okoliczności przychylnych poczynaniom wychowawczym. Autor stwierdza, że dyrekcje szkół, jak też i sami uczniowie starają się wykorzystać bardzo ograniczony (od 1 do 3 godzin tygodniowo) czas przeznaczony na wychowanie fizyczne, a żywy udział szkół zawodowych w sportowych imprezach międzyszkolnych jest tego najlepszym dowodem.

Na zakończenie bogatego działu nieurzędowego niniejszego „Dziennika" redaktorka K. Muszałówna ładnie pisze o P. O. S.

„START", 2 zeszyt listopada 1934 r. (nr. 22) zawiera dalszy ciąg artykułów Z. Wielińskiego o pływaniu, omawiający pływanie na boku, treściwe uwagi

D. Rosenberga o pielęgnowaniu stóp, A. Heinricha — „Kobieta jedzie na narty" i A. Sz. — „Najwszechstronniejsza lekkoatletka świata" — rzecz nie o Walasiewiczównie, jakby się z tytułu zdawać mogło, ale o Giseli Mauermayer. W zagadnieniach szkolnych M. Krawczyk, omawiając „ćwiczenia cielesne w dni słotne", proponuje, ażeby największą z sal szkolnych, o ile niema sali gimnastycznej, przeznaczyć na ćwiczenia cielesne, a oddział, który jest „lokatorem" tej sali, odbywał lekcje w pomieszczeniach tych oddziałów, które na danej godzinie idą ćwiczyć do improwizowanej sali gimnastycznej. Artykuł K. M. „Zawodnictwo w szkole według opinji Rady Naukowej W. F." uzupełnia dział zagadnień szkolnych.
1 i 2 zeszyt grudnia (nr. 23/24) poświęcony jest narciarstwu i stanowi interesującą całość. W odpowiedni nastrój wprowadza nas z talentem napisany wiersz Z. Łotockiego — „Narciarze". Aktualną dla terenów Polski sprawę omawia (ja) w art. — „Narciarstwo nizinne". h. j. pisze o klubach narciarskich. A. Heinrich słuszne rzuca „słówka" o kursach (oczywiście narciarskich); dalej o domowym wyrobie nart, Dr. W. Czarnockiej-Karpińskiej — „Nieszczęśliwe wypadki i uszkodzenia narciarskie", tejże — „Wspomnienia z zimowych wypraw wysokogórskich", A. Heinricha — „Gwiazdka", Tonny — „Żeglarstwo w zimie", E. Nehringa — „Na marginesie naszego łyżwiarstwa" i — „Sprzęt łyżwiarski" — omawiają wszechstronnie i ciekawie sporty zimowe. Oczywiście, że i w zagadnieniach szkolnych mówi się o narciarstwie, a autor — M. Krawczyk — przyznaje, że w szkole powszechnej jeszcze daleko do rozprzestrzenienia się białego sportu.
Rocznik 1935 rozpoczyna art. K. M. — „Próba nowej drogi" — omawiającym postulaty i posunięcia P. U. W. F. h. j. w art. — „Szkoła turystyki" — kreśli uwagi o turystyce narciarskiej. Z. Wieliński — z serji swych prac, publikuje — „Jak uczyć się crawla". Wiktor Junosza charakteryzuje sport polski w roku 1934 oraz omawia projekty P. U. W. F., tyczące się sportu. W zagadnieniach szkolnych poruszono sprawę łyżwiarstwa w szkole.

„SPORT WODNY" Nr. 22 zamyka dziesiąty, jubileuszowy rocznik tego popularnego dwutygodnika. Treść stanowią artykuły: „Wioślarskie niedyskrecje", „Dziesięciolecie „Sportu Wodnego", „Sezon wioślarski 1934" — W. Długoszewskiego, „Endeavour i Rainbow" — C. Petelenza, „Jeszcze o przewodniku" — A. Heinricha, „Na wodach zatoki Paranagua" — W. Neumana, „Kalkulacja wycieczki wodnej" — Dr. K. Klein, „Kajakowcy myślą już o Olimpjadzie" — W. Długoszewskiego, „Piętnasty rok istnienia Bydgoskiego Towarzystwa Wioślarskiego", „Utonęli w... Bystrzycy" — R .Niewiadomskiego, „Otwarcie pierwszej krytej pływalni we Lwowie", „Ś. p. inż. Teodozy Nosowicz", „Osiedle wioślarskie w Bydgoszczy" oraz komunikat nr. 9 P. Z. K.

„SPORT I WYCHOWANIE FIZYCZNE". Organ Światowego Związku Polaków z Zagranicy. Nr. 9, 10 i 11. 1934 r.
Na treść niniejszego zeszytu składają się artykuły: Dr. Z. G. — „Polscy junacy z całego świata na starcie", Mjr. W. Zieliński — „Organizacja wychowania fizycznego na wychodźtwie" — „Sprawozdanie z Pierwszych Igrzysk Sportowych Polaków z Zagranicy i W. Miasta Gdańska" — „Sprawozdanie z konferencji sportowej" — W. Junoszy — „Na marginesie Pierwszych Igrzysk Sportowych Polaków z Zagranicy".

T. ZYGLER

K R O N I K A

ZAWODY STRZELECKIE.

W grudniu 1934 r. odbyły się w Warszawie, organizowane przez Nauczycielski Klub Strzelecki, III Doroczne Nauczycielskie Zawody Strzeleckie oraz III Doroczne Międzyszkolne Uczniowskie Zawody Strzeleckie szkół warszawskich pod protektoratem Pana Kuratora Okręgu Szkolnego Warszawskiego.
Mistrzostwo na rok 1934/35 zdobył zespół nauczycielski Gimnazjum im. Żeromskiego, osiągając 783 punkty na 900 możliwych. Indywidualnie zajął pierwsze miejsce p. Kusch Zdzisław (Łowicz), osiągając 283 punkty na 300 możliwych.
W zawodach uczniowskich pierwsze miejsce zajął zespół uczniów gimnazjum Zamoyskiego liczbą 1255 punktów na 1500 możliwych. Indywidualnie — uczeń Leżański Stefan (gimn. Zamoyskiego) 266 punktów (na 300).

ZAWODY SZKOLNE W SPORTACH ZIMOWYCH.

Kuratorjum O. S. Wileńskiego zorganizowało pierwsze ogólnopolskie zawody szkolne narciarskie, łyżwiarskie w jeździe figurowej i w hokeju na lodzie. Pierwsze miejsce w narciarstwie zajął zespół K. O. S. Wileńskiego, w jeździe figurowej — Warszawskiego i w hokeju — Krakowskiego. Nadto zespół krakowski zajął pierwsze miejsce w ogólnej punktacji i otrzymał nagrodę przechodnią, która po 9-ciu latach corocznych rozgrywek zostanie przez Min. W. R. i O. P. przydzielona na własność temu Okręgowi Szkolnemu, który wykaże się najlepszym rozwojem sportów zimowych w szkołach za cały ten czasokres.
Sam przebieg zawodów, zwłaszcza hokejowych, nastręcza pewne refleksje wychowawcze, o których należałoby szczegółowiej podyskutować.

GYMNASTIKBLADET (Kristianstad — Szwecja) donosi, że dyrektor Państwowego Instytutu Gimnastycznego w Kopenhadze, profesor dr. J. Lindhard odznaczony został szwedzką komandorją orderu Vazów II-ej klasy, zaś inspektor tegoż Niels Illeris, krzyżem rycerskim orderu Gwiazdy Północnej (Nordstjärne).

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER.

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW MACHOWSKI

R E D A K C J A R Ę K O P I S Ó W N I E Z W R A C A